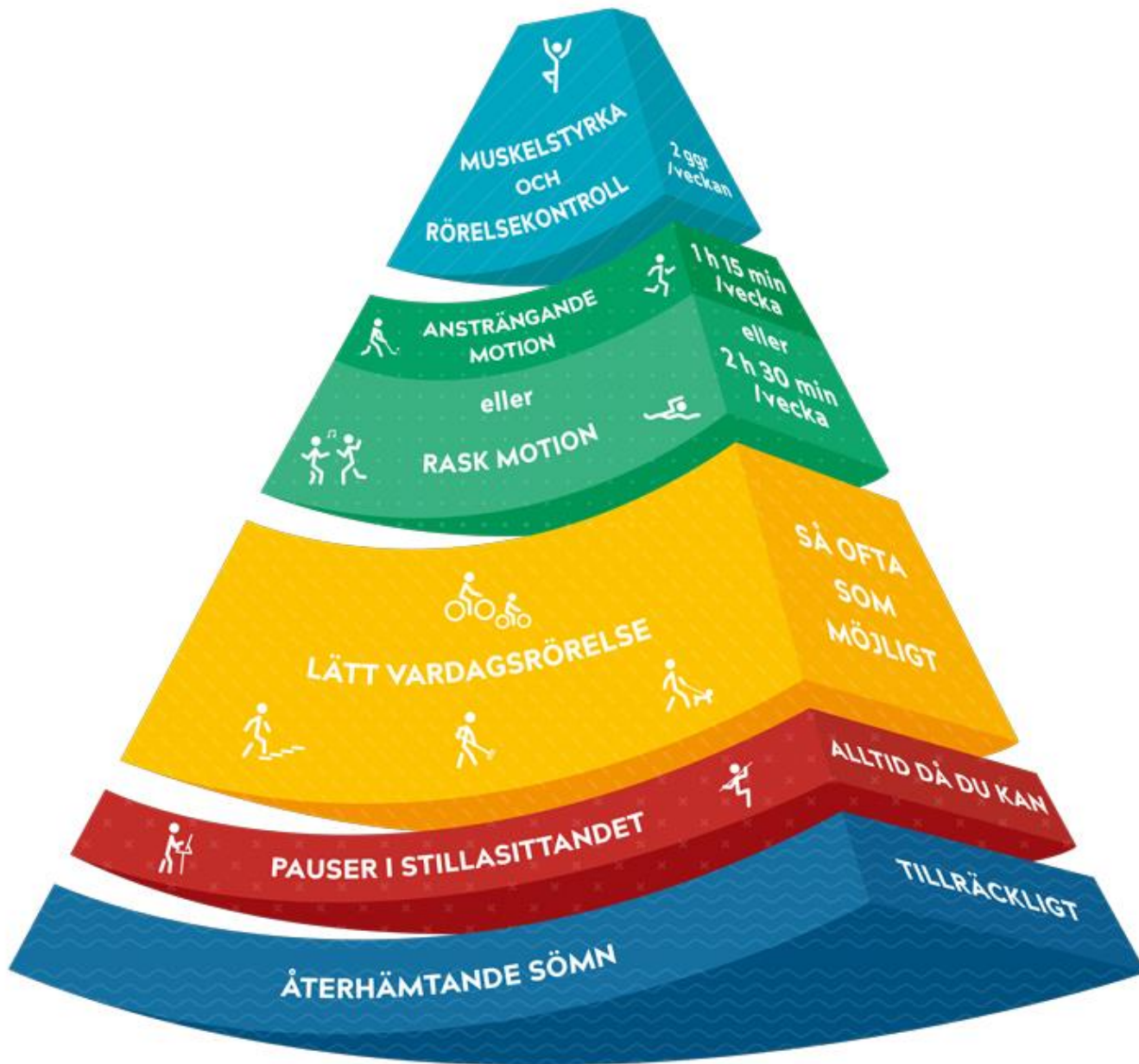
A photograph of three people on bicycles in a park-like setting, overlaid with a blue tint. The person on the left is a woman wearing a dark jacket and a helmet. The person in the middle is a woman wearing a patterned jacket and a helmet. The person on the right is a man wearing a light-colored jacket, sunglasses, and a helmet. They are all smiling and looking towards each other. The background shows trees and a paved path.

# Motionsrekommendation per vecka för 18–64-åringar



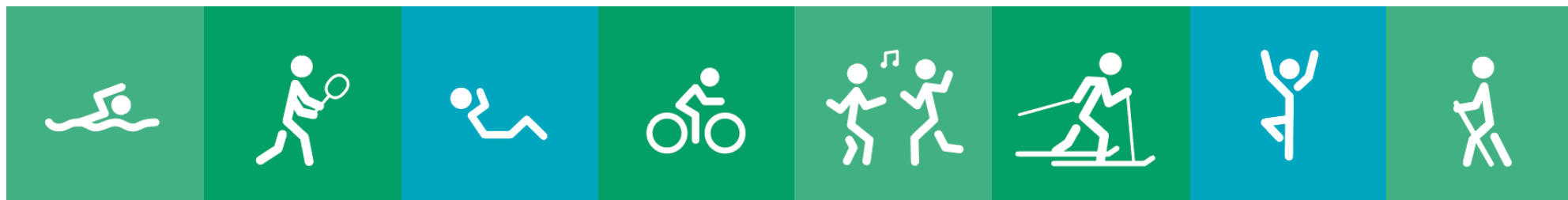
# HÄLSA GENOM RÖRELSE

– ett steg i taget

#hälsagenomrörelse #motionsrekommendation

# HUR MYCKET ÄR DET BRA ATT RÖRA SIG?

Några minuter per gång räcker.

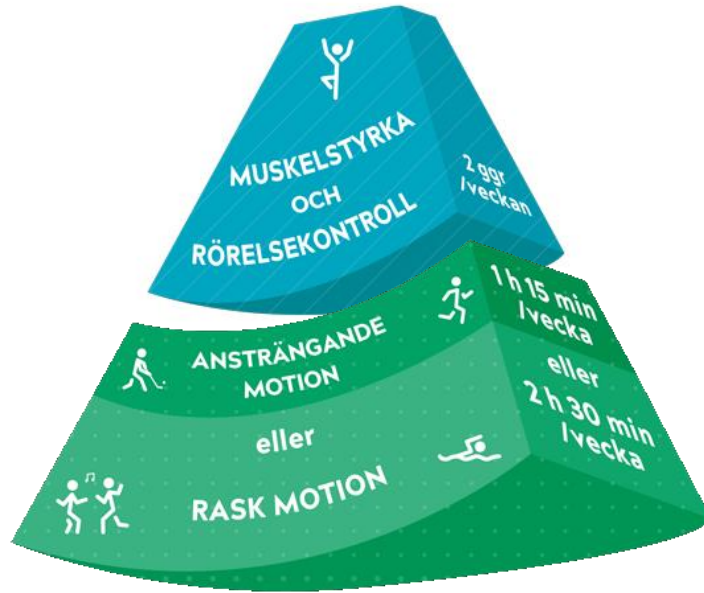




# Muskelstyrka och rörelsekontroll som stöd för funktionsförmågan

minst 2 gånger per vecka

- Belasta stora muskelgrupper och utmana balansen mer än vanligt.
- Välj ditt eget sätt: gå i trappor, tungt gårdsarbete, motion i grupp, gym, bollspel.



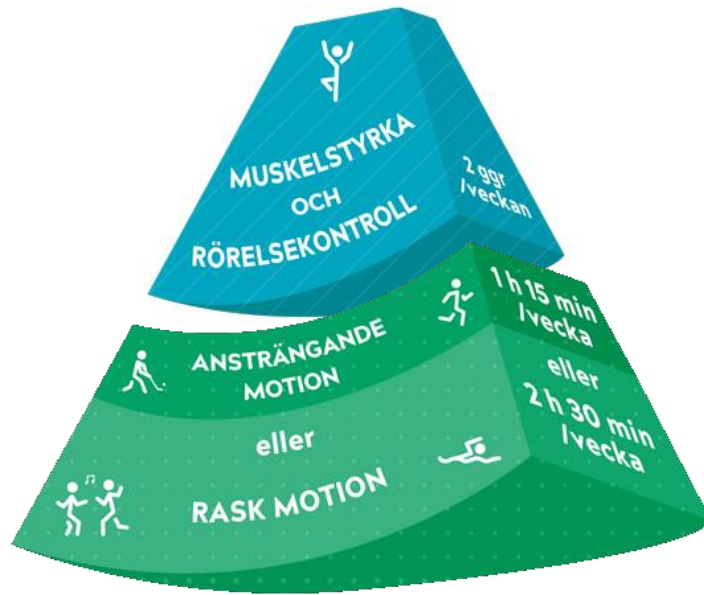
# Rask motion för hälsans skull

minst 2 h 30 min per vecka

- All rörelse som höjer pulsen är bra.

Rörelsen är rask när du kan prata trots att du blir andfådd.

ELLER



# Ansträngande motion för bättre kondition

minst 1 h 15 min per vecka

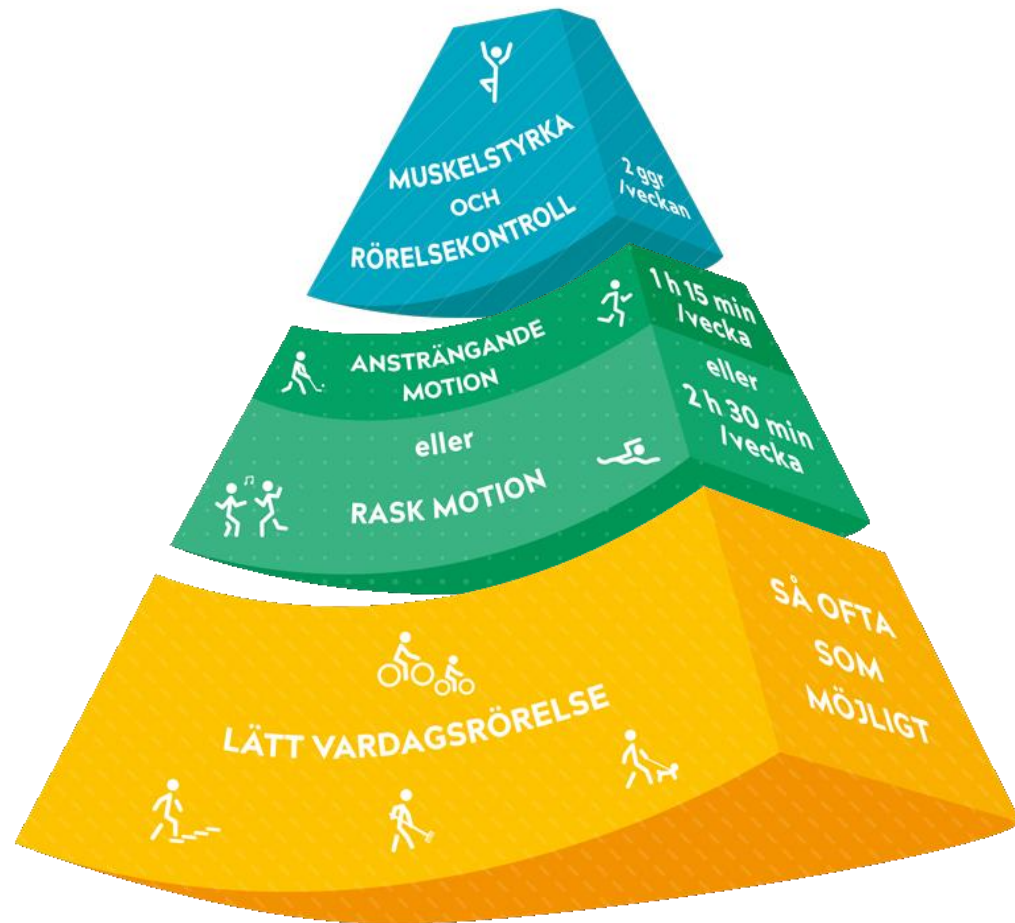
- Samma hälsoeffekter fås på kortare tid om intensiteten ökas.

Rörelsen är ansträngande när du har svårt att prata på grund av andfåddhet.

# VARDA GEN ERBJUDER MÅNGA MÖJLIGHETER TILL RÖRELSE

All motion räknas!





# Lätt vardagsrörelse

så ofta som möjligt

- All rörelse lönar sig: hushållssysslor, butiksbesök och andra vardagliga aktiviteter.
- Blodsocker- och fettvärden förbättras, lederna upprätthåller sin rörlighet, blodcirkulationen ökar och du blir piggare.





# Pauser i stillasittandet

alltid då du kan

Lätt vardagsrörelse

- aktiverar musklerna
- minskar belastningen på kroppen
- främjar hälsan i stöd- och rörelseorganen.



# Återhämtande sömn tillräckligt

- Det lönar sig att prioritera sömnen. När du sover struktureras dina tankar och du återhämtar dig från dagens belastning.
- När du vaknar pigg, vet du att du sovit tillräckligt.



Rör på dig på ditt sätt.  
Varje dag.

# GENOM ATT RÖRA PÅ DIG KAN DU GENAST MÅ BÄTTRE.

- Ditt humör förbättras.
- Dina tankar skärps.
- Din känsla av stress minskar.
- Du sover bättre.



GENOM ATT  
RÖRA PÅ DIG  
TILLRÄCKLIG  
KAN DU FÅ  
FLERA FRISKA  
LEVNADSÅR.

Motion och rörelse förebygger, behandlar och stöder rehabilitering av många sjukdomar, som t.ex.

- hjärt- och kärlsjukdomar
- typ 2-diabetes
- sjukdomar i stöd- och rörelseorganen
- vissa former av cancer.



# Rekommendationens bas

## Förenta staternas motionsrekommendation

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.



# Tack!

[ukkinstituutti.fi](http://ukkinstituutti.fi)

#hälsagenomrörelse #motionsrekommendation

Motionsrekommendation har översatts på svenska i samarbete med Folkhälsan.